

Rezept

Veganes Heidelbeer-Mandel-Sorbet

Ein Rezept von Veganes Heidelbeer-Mandel-Sorbet, am 26.04.2024

Zutaten

300 g TK-Heidelbeeren	1 EL gehackte ungeschälte Mandelkerne
10 Blätter Zitronenmelisse	3 EL weißes Mandelmus
3 EL Agavendicksaft	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren in den Behälter des Blitz hackers oder ein hohes Rührgefäß geben und 10 - 15 Min. antauen lassen. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Die Zitronenmelisse abbrausen, 4 Blätter beiseitestellen, den Rest grob zerkleinern. Zitronenmelisse, Mandelmus, Agavendicksaft und Zitronensaft zu den Heidelbeeren geben und alles mit dem Stabmixer zu einem cremigen Sorbet pürieren. Mit einem angefeuchteten Eisportionierer oder Esslöffel Nocken oder Kugeln abstechen und auf vier Gläser verteilen. Mit Mandeln und übrigen Melisse blättern garnieren.